

Trainingschema Halve marathon

Dit schema kan alleen gebruikt worden door de hardlopers en hardloopsters die 60 minuten aaneen kunnen hardlopen.

Doel van dit schema is het uitlopen van een halve marathon.

De duur van het schema is twaalf weken.

Week 1	Training
Training 1	60 min. D1
Training 2	3x10 min. D3 p= 5 min.
Training 3	50 min. D2
Week 2	Training
Training 1	60 min. D1
Training 2	3x15 min. D3 p= 5 min.
Training 3	45 min. D2
Week 3	Training
Training 1	50 min. D1
Training 2	2x20 min. D3 p=5 min.
Training 3	40 min. climaxduurloop
Week 4	Training
Training 1	70 min.
Training 2	8x400 meter interval. p=2 min
Training 3	45 min. D2
Week 5	Training
Training 1	75 min. D1
Training 2	4x5 min. D3 p=3 min.
Training 3	50 min. D2

Trainingschema Halve marathon

Week 6	Training
Training 1	45 min. D1
Training 2	40 min. D2
Training 3	30 min. wisselduurloop
Week 7	Training
Training 1	80 min. D1
Training 2	40 min climaxduurloop
Training 3	5x6 min. D3 p= 5min.
Week 8	Training
Training 1	60 min. wisselduurloop
Training 2	30 min. D2
Training 3	10 kilometer testloop
Week 9	Training
Training 1	90 min. D1
Training 2	60 min. climaxduurloop
Training 3	6x5 min. D3 p=4 min.
Week 10	Training
Training 1	70 min. D1
Training 2	30 min. D2
Training 3	60 min. wisselduurloop
Week 11	Training
Training 1	100 min. D1
Training 2	50 min. D3
Training 3	2x15 min. D3 p= 5 min.

Trainingschema Halve marathon

Week 12	Training
Training 1	30 min. D1
Training 2	20 min. D3
Training 3	Wedstrijd Halve marathon

D1 = langzame duurloop (ca. 7.00-7.30 minuten per km)

D2 = normale duurloop (ca. 6.30-7.00 minuten per km)

D3 = snelle duurloop (ca. 5.30-6.00 minuten per km)

Int. = Interval = 10 km tempo. Bij afstanden t/m 600 meter = 3 km tempo

clim. = climaxduurloop. (1/2- D1, 1/4- D2, 1/4- D3)

wiss. = wisselduurloop (5 min. D1, 5 min. D3)

p. = pauze = dribbelen

Deel deze training over de hele week.

Neem voor de zekerheid een rustdag als je voelt dat je lichaam hier behoefte aan heeft.

Vergeet niet een goede warming up en cooling-down.

Geniet na twaalf weken van je eerste halve marathon wedstrijd.

Geniet ook als je de halve marathon daadwerkelijk hebt volbracht!